



こんかい
今回のテーマ

クイズで知ろう “熱中症”

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることでふせぐ
ことができます。新型コロナウイルス感染防止のための「3密」にも気
をつけながら、熱中症にならないための生活を意識したいですね。



熱中症〇×クイズ

知っているようで知らない熱中症のこと。
あなたは、いくつわかりますか？
(答えは、ジョイ通信の裏に(^^)v)

問1

体に悪いので、寝るときエアコンはなるべく使わない方がいい。

問2

夏は、塩分多めの食事をとるとよい。



問3

熱中症の手当では、首の後ろを冷やすとよい。

問4

それほど暑くない日でも、熱中症になることがある。

問5

熱中症は夜になってから症状がでることもある。



問6

熱中症予防には、のどが乾いたときにたくさん水を飲むとよい。

問7

汗をかいたときは、すぐにかわいたタオルでふくとよい。



問8

部屋の中でも熱中症になることがある。



問9

夏、外出時に、水分補給のため飲む水の温度はぬるめのほうがいい。

問10

料理は、電子レンジを活用すると熱中症予防になる。

熱中症

急な暑さに体が対応できない時に起こりやすい！

- 梅雨の晴れ間
- 屋外での仕事始め
- 梅雨明け～盛夏
- 屋外レジャー
- 炎天下や空調設備のない場所でのスポーツや仕事
- キッチンで火を使う 等



ねっちゅうしょう
「熱中症〇×クイズ」 答えと解説

ねっちゅうしょう ただ し なつ
熱中症を正しく知り、この夏を
げんき き
元気にのり切ってください。



問1 ×

昼はもちろん、暑さが厳しい夜は、暑さでうばわれた体力を回復させるためにも、エアコンの力を借り、涼しい環境でぐっすり眠ることが大切です。

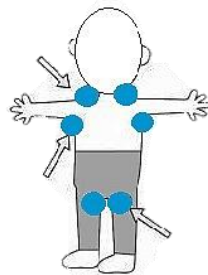


問2 ×

日本人の平均的な塩分摂取量は1日約10gです。毎日の食事の中で十分とれていれば、熱中症予防のためだからといって、塩分を積極的にとる必要はありません。ただし、汗をたくさんかいたときは、塩分補給が必要です。

問3 ×

正解は、首の後ろではなく横です。他にも、足のつけ根、脇の下の3か所には太い静脈があるので、体温を下げる効果があります。



問4 ○

熱中症は、気温だけでなく、湿度や、直射日光、衣服の通気性なども影響します。特に、湿度が高いと、汗が蒸発しにくく熱がこもりやすいです。気温が25℃以下でも湿度が80%以上の時は注意が必要です。

問5 ○

昼、暑い所にいた時など、数時間経ってから熱中症が起こることがあります。帰ってから急に体調が悪くなったときなどは、熱中症を疑いましょう。

問6 ×

もし脱水していたら、大量の水をいっきにおと、低ナトリウム血症になります。熱中症が疑われるときは、水分と一緒に、塩分もとりましょう。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。1時間に100cc程度飲むのがおすすめです。

問7 ×

汗が蒸発するときに体温を下げる効果があるので、汗はそのままにしておくほうがベストです。もし、汗をふくときは、少しぬれたタオルでふくのがおすすめです。



問8 ○

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを上手に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

問9 ×

冷水がベストです。冷水は胃腸を刺激し、水分の吸収率をアップします。また、体温を下げる効果もあります。



問10 ○

台所で火を使って調理をすると、高温多湿の環境が生まれるため、注意が必要です。

火を使わず電子レンジ調理におきかえたり、電気ポットなど熱を持ちやすい保温系の調理器具は、使わない時に電源を切るのも効果的です。



心配なとき、気になったときは…

「ねっとWorkジョイ」に相談してくださいね。

☎0894-62-7887 (FAX:0894-62-7886)